

Организация: Бюджетное общеобразовательное учреждение
"Сибирская средняя общеобразовательная школа" Русско-
Полянского муниципального района Омской области
Название меню: Меню для 1-4 кл. на 2024-2025 г



Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025

№ рецепта	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4,3	7,7	40,8	249,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		600	26,8	29,3	109,9	810,4
Итого за день		600	26,8	29,3	109,9	810,4
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
9	Мясо куриное	100	17,1	16,2	0	214,2
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4,3	7,7	40,8	249,4
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		780	29,6	34	106,4	849,6
Итого за день		780	29,6	34	106,4	849,6
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4,3	7,7	40,8	249,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		680	38,2	35,3	124,3	968,8
Итого за день		680	38,2	35,3	124,3	968,8
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4,3	7,7	40,8	249,4
Итого за Завтрак		680	39,3	28,6	123,7	909,3
Итого за день		680	39,3	28,6	123,7	909,3
Пятница, 1 неделя						
Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Итого за Завтрак		680	38,5	14,4	89,1	640,1
Итого за день		680	38,5	14,4	89,1	640,1

	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	680	38.2	35.3	124.3	968.8
	Итого за день	680	38.2	35.3	124.3	968.8
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
9	Мясо куриное	100	17.1	16.2	0	214.2
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
	Итого за Завтрак	780	28.5	34.3	103	835.4
	Итого за день	780	28.5	34.3	103	835.4
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	630	31	26.2	80.4	682.5
	Итого за день	630	31	26.2	80.4	682.5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	640	26.6	10	100.3	597.8
	Итого за день	640	26.6	10	100.3	597.8
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	6	7.2	12.9	140.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Итого за Завтрак	635	16.2	17.7	80.6	546.5
	Итого за день	635	16.2	17.7	80.6	546.5
	Понедельник, 3 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
	Итого за Завтрак	550	22.5	23.3	93.8	673.9
	Итого за день	550	22.5	23.3	93.8	673.9
	Вторник, 3 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	780	34.9	32.4	157.7	1062.8
	Итого за день	780	34.9	32.4	157.7	1062.8
	Среда, 3 неделя					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	630	34.9	20.9	82.9	659.7
	Итого за день	630	34.9	20.9	82.9	659.7
	Четверг, 3 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
9	Мясо куриное	100	17.1	16.2	0	214.2
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	730	26.2	25.8	60.8	580.5
	Итого за день	730	26.2	25.8	60.8	580.5
	Пятница, 3 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
,	Тефтели	50	5.8	4.4	3.3	75.8
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Итого за Завтрак	580	21.4	14.6	69.2	494.6
	Итого за день	580	21.4	14.6	69.2	494.6
	Понедельник, 4 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	650	25.4	24.9	94.6	703.3
	Итого за день	650	25.4	24.9	94.6	703.3
	Вторник, 4 неделя					

	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
9	Мясо куриное	100	17.1	16.2	0	214.2
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	780	31.8	33.5	119.2	905.9
	Итого за день	780	31.8	33.5	119.2	905.9
	Среда, 4 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Итого за Завтрак	630	33.9	27.6	83.5	719.4
	Итого за день	630	33.9	27.6	83.5	719.4
	Четверг, 4 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	75	9.8	5.6	2.2	98.8
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	655	46.6	26.1	80.2	742.9
	Итого за день	655	46.6	26.1	80.2	742.9
	Пятница, 4 неделя					
	Завтрак					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	6	7.2	12.9	140.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
	Итого за Завтрак	835	19.5	18.6	135.8	788.6
	Итого за день	835	19.5	18.6	135.8	788.6
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	680.25	30.5	25.6	100.99	757.04
	Средние показатели за период	680.3	30.5	25.6	101	757